

Konsten att inte dö

- Upptäck maten som enligt vetenskapen ger ett längre och friskare liv

av Michael Greger, MD
och Gene Stone (2016)



Pia Hellertz – december 2016

”Allt började med min farmor. Jag var bara en liten pojke när läkarna skickade hem henne i rullstol för att dö. Hon hade fått diagnosen terminal hjärtsjukdom efter så många bypassoperationer att det inte fanns mer att göra. Ärren från all hjärtkirurgi gjorde att nya ingrepp var en omöjlighet. Det enda alternativet för henne var att stå ut med bröstsmärtorna där hon satt i sin rullstol. Vid sextiofem års ålder var hennes liv över.

Jag tror att många barn som vill bli läkare när det blir stora har sett en kär släkting bli sjuk och kanske till och med dö. Men för mig var det tvärtom: jag fick se min farmor bli frisk.”

Farmodern råkade se ett TV-program om läkaren **Nathan Pritikin** som var en pionjär inom livsstilsmedicin. Hon blev så intresserad av hans arbetssätt att hon reste till honom. *”Farmor kördes in i rullstol, men snart promenerade hon ut själv. Det är något jag aldrig glömmer”*

Så inleder Michael Greger boken *Konsten att inte dö*. Farmodern blev nittiosex år.

Min inspiration till att läsa boken

För omkring 40 år sedan gick jag på en föreläsning som kom att förändra mitt liv. Naturterapeuten, läraren och biodynamiske odlaren **Lennart Almén** berättade om innehållet i frukt, grönsaker och i naturens vilda växter och varför det var bra och till och med nödvändigt att äta dem. Jag hade år 1978, vid 37 års ålder, kommit i kontakt med den danske vishetsläraren **Martinus** som fått mig att inse att det inte var så klokt att äta djurens döda kroppar, så jag bestämde mig snabbt för att bli vegetarian. Jag blev djupt intresserad av hälsokost och hade fastat för första gången i mitt liv för att bli av med allt ”köttavfall” och alla gifter i kroppen. Jag hade ju också rökt i 20 års tid, de sista åren nästan två paket om dagen. Jag slutade över ett par dagar med allt ohälsosamt, kött, rökning och alkohol.

Av någon oklar anledning fick jag eksem på alla ställen där huden var tunn. Jag gick till Hudkliniken och fick beskedet att jag hade ”barneksem” (sic!) och fick recept på Cortison. Men den hjälpte inte.

När jag hörde Lennart Alméns imponerande kunskaper valde jag att gå fram i pausen och berätta om mina eksem. Han nästan skällde ut mig och undrade ”vad i hela friden” jag hade gjort. Det enda jag kunde komma på att var ”jag har fastat” och slutat äta kött och fisk och slutat röka och slutat dricka alkohol. Han betonade mycket starkt att man aldrig ska göra en sån radikal omställning utan professionell hjälp och aldrig ändra kost så snabbt som jag gjort – på bara ett par dagar. Kroppen klarar inte en sån radikal omställning.

Han berättade att de flesta människor som äter vanlig husmanskost, vilket jag hade gjort i 35 år (utom när jag var baby och ammade), får nedsatt funktion i lever och njurar och när jag fastade var allt avskräde i min kropp tvunget att ta vägen genom huden. Vi har fyra vägar ut ur kroppen för det avfall, de restprodukter, som blir över när vi ätit, ”kiss”, ”bajs”, huden och utandningsluften.¹ Lever och njurar måste fungera för att avfallet ska gå via ”kiss och bajs”. Jag fick ett ”recept” som innebar att jag skulle dricka ett örtte tre gånger om dagen gjort på nässla, maskrosblad och kamomill, det sistnämnda för smakens skull. Nässla och maskros stimulerar lever och njurar så de blir mer effektiva när de utsöndrar avfall. Dessutom skulle jag badda såren varannan dag med Molkosan och varannan dag med Echinaforce och sen pudra med *Urticapulver* (som jag efter lite detektivarbete fick veta var pulver gjort på nässla). En vecka senare var alla sår läkta. Det var ett mirakel!



Lennart Almen undervisar om en vild växt.

Efter den upplevelsen deltog jag i Lennart Alméns kurser i *Ätliga växter i skog och mark*, samt hans kursdagar hemma på hans gård då han hade plockat fram alla grönsaker och frukter han odlat och han berättade mycket detaljerat om dem. Han var enormt imponerande. Lennart har nu lämnat jordelivet.

¹ Den inom hälsorörelsen välkände Birger Ledin hade skrivit en bok, *Fyra vägar föra ut* (1978), om detta.

Anledningen till att jag berättar om honom nu är att jag upplever boken *Konsten att inte dö* som en ”pappersvariant” av Lennart Almén. Det är en enormt faktaspäckad, kunskaps- och forskningsbaserad bok om allt vi behöver veta om det vi stoppar i oss för att hålla oss friska och vad vi inte bör äta för att undvika att bli sjuka.

Boken är en tegelsten på 571 sidor. Då är själva texten på 428 sidor och 128 sidor är referenser till forskning och facklitteratur samt 15 sidor index, vilket gör det lätt att hitta de fakta man söker i den tjocka boken. Enda skillnaden på Lennart Almen och *Konsten att inte dö* är att boken inte tar upp vilda växter i skog och mark, bara de vanliga frukter och grönsaker vi odlar i våra trädgårdar och köper i butiken. Jag hittar dock ett undantag. Han berättar att *pilträdet* innehåller *salicylsyra* (s. 264),² d.v.s. den aktiva ingrediensen i aspirin, som sannolikt är det mest använda läkemedlet i världen. Lennart Almén lärde oss att också *älggräset* innehåller salicylsyra och kan med fördel väljas framför pillren om man har smärta.³



Pilträdetts blad



Älggräs

Man behöver inte läsa boken från pärm till pärm, utan man kan göra nerslag i de kapitel och de avsnitt man är mest nyfiken på, vilket jag har gjort.

Kapitlen

För att ge en känsla av bokens upplägg kan jag återge några av kapitelrubriker. Del 1 har rubriker som:

- *Konsten att inte dö av hjärtsjukdom*
- *Konsten att inte dö av lungsjukdom*
- *Konsten att inte dö av sjukdomar i hjärnan*
- *Konsten att inte dö av cancer i matsmältningsorganen*

Och så vidare. Det är 15 kapitel. Det sista heter

² Se exempelvis <http://www.linnaeus.uu.se/online/lakemedel/pil.html>

³ Se exempelvis <http://passionforhalsa.se/orter-naturmedicin/alggras-algort>.

- *Konsten att inte dö av iatrogena orsaker*. Det betyder orsaker som beror på kompetensbrister hos läkare, läkemedel och vårdapparaten.

I del 2 går han igenom olika livsmedel mycket ingående. Dessutom svarar han där på den vanligaste frågan han själv brukar få när han föreläser: ”*Vad brukar du själv äta?*” De 12 kapitlen har rubriker som *Baljväxter, Bär, Korsblommiga grönsaker, Linfrön, Nötter och frön, Örter och kryddor* med mera. Som exempel på detalj- och faktarikedom går han under kapitlet om Bär igenom olika bärsorter under speciella underrubriker, *Gojibär, Svarta vinbär och euroepiska blåbär* och *Surkörsbär*.

Dessutom presenterar han genomgående intressanta recept under de olika rubrikerna. Om man gillar att experimentera med mat är boken en guldgruva även i det avseendet. Författaren verkar själv gilla att laga mat.

Läkemedel och sjukvård dödar

Eftersom jag nyligen läst **Peter Gøtzsches** böcker *Dödliga mediciner och organiserad brottslighet* samt *Dödlig psykiatri och organiserad förnekelse*⁴ så var jag inte förvånad över Michael Gregers påstående att sjukvården ligger på sjätte plats när det gäller de vanligaste dödsorsakerna. Peter Gøtzsche menar att receptbelagda läkemedel är den tredje vanligaste dödsorsaken efter hjärtsjukdomar och cancer.

Michael Greger tar inte avstånd från läkemedel, men menar att de ska användas på ett professionellt sätt, vilket Peter Gøtzsche också menar. Skillnaden mellan dem är att Michael Greger betonar kostens betydelse för hälsan. Och det är det som hela den tjocka boken handlar om.

Sjukdomarnas orsaker och läkarnas brist på kunskaper

Författaren redogör mycket ingående för orsakerna till de olika sjukdomar vi drabbas av. En tragisk uppgift är att läkarna inte får utbildning i näringslära inom sin utbildning. Det är till och med så illa att ”*konventionella medicinska organisationer aktivt lobbar emot mer näringslära för läkare*” (s. 44).

Michael Greger berättar att det amerikanska dietistförbundet tar emot ”*miljontalsdollar varje år från kött-, mejeri-, läsk-, snabbmats- och godisföretag*” (s. 45). Författaren menar att en mycket stor del av våra sjukdomar orsakas just av livsmedel som kött, fisk och mejeriprodukter, men även sötsaker och snabbmat. Han förordar således en vegetarisk och vegansk kost. Därmed är han också kritisk mot LCHF-dieten och menar att den orsakar sjukdomar och att dessa livsmedel orsakar insulinresistens (s. 123). Hur kan då

⁴ Mina artiklar om dessa böcker finns på min boksida med adresserna http://www.piahellertz.com/Dodliga_mediciner_och_organiserad_brottslighet.pdf och http://www.piahellertz.com/Dodlig_psykiatri-Peter_Goetzsche.pdf.

LCHF-anhängarna mena att den dieten kan lindra diabetes? Där om får de lärde tvista.

Andra krafter påverkar

Michael Greger konstaterade tidigt att det amerikanska sjukvårdssystemet bygger på en betaltjänstmodell ”som innebär att läkarna får betalt för läkemedlen och procedurerna de ordinerar” (s. 12). Det gäller dock inte bara det amerikanska systemet. **John Virapen** avslöjade i sin bok *Piller & profiter – Memoarer från en industri med dödlig biverkan* (2008) att detta gäller även för det svenska systemet.⁵

Detsamma gör **Maciej Zaremba** år 2013 i sin bok *Patientens pris – ett reportage om den svenska sjukvården och marknaden*.⁶ Michael Greger skriver att han inte förväntar sig några förbättringar inom sjukvården förrän ersättningsmodellerna förändras. Min uppfattning är att det krävs avsevärt större förändringar, exempelvis av läkemedelsindustrins enorma makt över både läkarutbildning, mutade politiker och beslutsfattare och forskningen. Flera författare beskriver forskningsfusket och korruptionen inom läkemedelshandlingen. I Sverige har framförallt docent **Ralf Sundberg** beskrivit detta i sina båda böcker om *Forskningsfusket – Så blir du lurad av kost- och läkemedelsindustrin* (2011) och *Forskningsfusket bara fortsätter - - Macchiariniskandalen & Karolinska Institutet - De ekonomiska och politiska drivkrafterna* (2016).⁷ Dessutom beskriver professorn i cell- och molekylärbiologi **Johan Thyberg** i sin bok ”*Forskning till Salu - En Granskning av Karolinska Institutets Dolda Agenda*” om hur stora företag betalar professorers och forskares löner, ger dem uppdrag om forskningsområden och också ibland talar om vad de vill ha för resultat.⁸ De patent forskningsresultaten leder till ägs av företagen. Företagen får prestige och respektabilitet genom att köpa dessa professorer.

Ett minst lika skrämmande fenomen är attackerna mot alternativa behandlingsformer och mot läkare som inte håller sig inom de ramar etablissemangen ställt upp. Ett mycket tråkigt exempel är läkaren **Erik Enby** som utvecklade framgångsrika metoder för att behandla cancer utan att använda strålning och cellgifter. Istället använde han stora doser av kosttillskott. Han berättar i sin bok *Blod, Mod och Envishet – På spaning efter sjukdomarnas väsen* (2013)⁹ både om sin forskning och om hur han blivit trakasserad av kollegor, polisen, Socialstyrelsen och föreningen Vetenskap och Folkbildning.

⁵ Min artikel om boken finns på <http://www.piahelle.rtz.com/Piller&profiter.pdf>.

⁶ Min artikel om boken finns på http://www.piahellertz.com/Patientens_pris.pdf.

⁷ Mina artiklar om båda böckerna finns på min Boksida, <http://www.piahellertz.com/Bocker.htm>

⁸ Min artikel om boken finns på http://www.piahellertz.com/Forskning_till_salu.pdf

⁹ Min artikel om boken finns på <http://www.piahellertz.com/Erik%20Enby-Blod-Mod-Envishet.pdf>

De sistnämnda anser sig ha rätten att fungera som en sorts inkquisition för dem som går utanför det som de anser vara ”vetenskap och beprövad erfarenhet”. Filmaren, producenten och författaren **Börje Peratt** har i filmen *Läkaren som vägrade ge upp* (2016) skildrat Erik Enbys erfarenheter.¹⁰

Så visst har Michael Greger rätt när han upplever att det finns andra krafter som styr läkemedel och sjukvård. Han skriver: *”För mig är den verkliga tragedin alla förlorade möjligheter att ta itu med orsakerna som ligger bakom sjukdomstillstånden. När folk överskattar de receptbelagda pillrens verkan kan de bli mindre benägna att göra de kostförändringar som behövs för att drastiskt sänka sjukdomsriskerna”* (s. 262f).

Oklarheter

Michael Greger talar genomgående om vikten av att sänka kolesterolet och att vara försiktig med blodtrycket. De utgör riskfaktorer. Ralf Sundberg berättar i sin bok att forskning visar att kolesterolet är absolut nödvändigt för vår hälsa och kallar experternas varningar för en kolesterolmyt. Han menar också att varningarna för de höga blodtrycket är onödigt skrämmande och syftar i huvudsak till att läkemedelsindustrin får högre vinster genom att sälja kolesterol- och blodtryckssänkande läkemedel. Michael Greger anser att det är viktigt att man håller koll på blodtrycket så det inte blir för högt, medan Ralf Sundberg beskriver historien bakom hur lobbyister aktivt propagerade för att man skulle mäta sitt blodtryck kontinuerligt i förebyggande syfte. Och om det blev för högt skulle man medicinera. Det gav naturligtvis klirr i kassan för läkemedelsindustrin. Men blodtrycket ökar i många naturliga sammanhang, exempelvis när vi är rädda och oroliga eller när vi har sex. Vem ska man tro på? Men tolkningen av skillnaderna kanske beror på mina avsevärda brister när det gäller medicinsk kunskap.

En annan sak som jag reagerade på i dr Gregers bok var att han ofta tyckte att man kunde laga mat i mikrovågsugnar. För många år sedan var jag makrobiotiker och lärde mig då att tillagning i mikrovågsugn är en destruktiv form av matlagning. Det minskar näringsvärdet i livsmedel eftersom det förändrar energierna i livsmedlen och vitaminer förstörs.

I ett avsnitt menar författaren att de två mest framträdande riskerna i kosten när det gäller dödlighet och invaliditet i världen *”kan vara för lite frukt och för mycket salt”* (s. 141). Han skriver att *”nästan fem miljoner människor tycks dö varje år till följd av att de inte äter tillräckligt med frukt, medan ett för högt*

¹⁰ Länkar till trailers och info om filmen *Läkaren som vägrade ge upp* finns på YouTube-
<https://www.youtube.com/watch?v=xiUdm8jIQNM>,
<https://www.youtube.com/watch?v=nGS7h6K9Bz8> och
<https://www.youtube.com/watch?v=hSu8bmrUkMI>

saltintag kan döda upp till fyra miljoner människor” (s. 141). Han anger referenser till forskning, men jag förstår inte hur man kan komma fram till såna slutsatser, även om han använder s.k. osäkerhetsmarkörer såsom ”kan vara” och ”tycks”. I ett avsnitt menar han att *”den förhöjda risken för magsäckscancer som förknippas med saltintag verkar vara i nivå med rökning eller hög alkoholkonsumtion, ...”* (s. 298). Jösses!

Det avsnitt som förvånar mig mest är författarens ”nyanserade” diskussion om GMO-produkter (s. 296 f). Jag tolkar dock hans text som att han i huvudsak är kritisk mot genmodifierade grödor.

Kostråden

Genomgående kan man säga att Michael Greger rekommenderar oss att sluta äta kött, fisk och mejeriprodukter. Det är högriskprodukter för cancer och andra allvarliga sjukdomar. Han ger massor med smakrika alternativ. I alla sina påståenden refererar han till forskning. Jag blir imponerad över den enorma mängd forskning som faktiskt bedrivits och som fortfarande bedrivs i världen. Vissa studier är gigantiska på flera tusen personer, andra är mindre studier på en grupp åldringar eller en grupp studenter och så vidare.

Naturligtvis tar han upp alkoholens risker. Han konstaterar att: *”Lärdomen från detta är att vindruvor, korn och potatis bäst intas i icke-destillerad form och att Johnnie Walker inte är någon ersättning för promenader”* (s. 162). Den typen av humor kommer in hela tiden i hans texter.



Intressanta tips

Några kosttips fick mig att höja ögonbrynen. *Saffran* kan användas för att behandla Alzheimerssymtom *”lika effektivt som det ledande läkemedlet”* (s. 74). *Gurkmeja* (kurkumin) nämner han i många avsnitt som en fantastiskt effektiv medicin, bland annat mot cancer. Bland annat skriver Michael Greger:

”Bukspottkörtelcancer är en av de mest aggressiva formerna av cancer. Utan behandling dör de flesta patienter två till fyra månader efter diagnosen. Dessvärre

tycks bara omkring 10 procent av patienterna svara på cellgifter och de flesta drabbas av allvarliga biverkningar Kurkumin, det färgstarka ämnet i kryddan gurkmeja, verkar dock kunna få precancerösa förändringar vid tjocktarmscancer att gå tillbaka och har även visat effekt mot lungcancer celler i labbstudier. Liknande resultat har uppnåtts med bukspottkörtelcancer” (s. 90).

Detta är forskning som läkemedelsindustrin inte vill lyfta fram. Det går inte göra patent på gurkmeja. Men det går att sprida nonsensinformation, vilket gjordes i ett SVT-program i år.¹¹ Det är tråkigt när Public service anlitar ”experter” som inte är kunniga inom det område som är aktuellt.

Senapspulver kan man strö över fryst broccoli, för att uppnå vissa näringsmässiga fördelar (s. 323). I det här sammanhanget vill jag nämna att författaren berättar att Monsanto, gigantföretaget som utvecklar genmanipulerade grödor och som därmed skapat ohyggliga problem världen över, försöker få patent på broccoli.¹² Broccoli är ett av de mest hälsosamma livsmedlen vi har. Bland annat har **F. William Engdahl**, en amerikansk ekonom och geopolitisk analytiker, skrivit boken *Hotet mot livet - Den Genetiska Manipulationens Dolda Agenda* (2013) där han avslöjar Monsanto verksamhet och konsekvenserna runt om i världen med GMO-grödor.¹³



Ett annat enormt hälsosamt livsmedel är *sötpotatis*. Författaren skriver att sötpotatis är ett av hans ”favoritsnacks”. Han skriver: *”Under de hårda vintrarna i Boston när jag gick läkarutbildningen där brukade jag köra två sötpotatisar i mikrovågsugnen och lägga dem i rockfickorna för att värma händerna på. När de svalnat omvandlades mina handvärmare direkt till nyttiga mellanmål! Det bästa sättet att bevara deras näringsinnehåll på är dock att koka dem”* (s. 345) Det är ett av många roliga tips han berättar om.

¹¹ Professor Lennart Minthon vet inget om gurkmeja – Behöver lära sig googla - <http://newsvoice.se/2016/10/24/professor-lennart-minthon-vet-inget-om-gurkmeja/>

¹² Författaren har en referens till patentansökan som jag inte förstår.

¹³ Min artikel om boken finns på http://www.piahellertz.com/Hotet_mot_livet.pdf

Hur får man barn att äta grönsaker? Författaren berättar om en studie där forskarna prydde den råa broccolin med klistermärken med nån figur från ett barnprogram. Då valde barnen broccolin framför chokladkakan som också låg framme. Man kan också doppa grönsakerna i jordnötssmör, som enligt författaren är hälsosamt. I en annan studie satte forskarna fram tärnade frukter och grönsaker bredvid festmaten vid ett förskoleparty. Utan särskilda instruktioner valde barnen frukterna och grönsakerna i första hand. *”I genomsnitt åt varje barn en hel fruktportion. Där fick ni, ostbågar!”* skriver han (s. 346).

Lockande rubriker

Författaren har verkligen förmåga att locka med sina rubriker. Vad sägs om: *”De bästa cancerbekämpande grönsakerna”, ”Så här gör du en cancersallad”, ”Är det värt pengarna att handla ekologiskt?” ”Ökar jag i vikt om jag äter energibars med frukt och nötter?”* och *”Därför bör du inkludera gurkmeja i din dagliga kost”*. Det går inte sluta läsa.

Jag vill också ge en eloge till **Helene Sandström** som översatt boken. Det kan inte ha varit lätt.

Men nu ska jag avsluta med att rekommendera boken till alla som vill värna om sin hälsa. Trots sin tjocklek är boken inte dyr. Adlibris tar 230 kronor och Bokus 209 kronor. Den är värd varenda krona och lite till. Tänk inte: jag har inte tid att läsa en sån tjock bok! Tänk istället: toppen, den kan jag ha stående och använda som uppslagsbok.

